

Lo yogurt da preferire: pochi ingredienti e comprensibili

Se non comprendete almeno la metà degli ingredienti in etichetta, meglio lasciar perdere. Un consiglio che non vale solo per gli yogurt ma per una buona parte delle derrate in commercio.

Nella scelta di uno yogurt vale la pena leggere attentamente l'etichetta. Un aspetto fondamentale è quello di valutare quanti ingredienti contiene: se ne contate più di quattro, allora si tratta di un prodotto più artefatto che naturale. Sovente vi si trovano infatti concentrati vari, additivi e quant'altro che servono solo a rendere il prodotto più colorato o con un gusto più marcato per renderlo più... appetitoso! Tra i prodotti selezionati per il test sugli yogurt alla fragola (vedi pagine precedenti) ve n'è uno nel quale sono stati trovati ben 11 ingredienti. Troppi per uno yogurt. Eppure fare di meglio si può, senza rendere la derrata senza sapore: nel test si cita il prodotto di Emmi, lo JogurtPur, che contiene solo tre ingredienti, yogurt, fragola e zucchero.

Inoltre, così come per altri prodotti alimentari lavorati, anche per gli yogurt vale la regola che se non comprendete almeno la metà degli ingredienti elencati in

etichetta meglio lasciar perdere. E questo è un altro aspetto importante che vi consigliamo di valutare se siete indecisi nella scelta dell'acquisto di uno yogurt.

Troppo zucchero aggiunto

A questo aspetto, il test che abbiamo pubblicato ha dedicato particolare attenzione. Nell'ambito dello stesso è stata infatti citata la Dichiarazione di Milano, ossia la messa nero su bianco delle promesse (fatte tre anni orsono) dei più importanti produttori di ridurre, in un lasso di tempo di quattro anni, il tenore di zucchero aggiunto negli yogurt (nonché nei cereali per la colazione). I rappresentanti di questo mercato si sono così dichiarati disposti a verificare le composizioni di questi prodotti e di fissare valori di riferimento per la riduzione degli zuccheri in collaborazione con l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV).

Buone intenzioni che ci si augura siano effettivamente messe in pratica affi-

ché questi prodotti tornino ad avvicinarsi a ciò che erano in origine, naturalmente, ossia dei prodotti equilibrati sotto il profilo nutrizionale.

Alla luce di questo Memorandum, l'USAV ha realizzato un ampio studio sui tenori di zuccheri aggiunti in 534 prodotti sul mercato (348 yogurt zuccherati prodotti da 7 aziende e di 186 cereali per la prima colazione zuccherati prodotti da 9 aziende) pubblicato all'inizio dello scorso anno. Dallo stesso è risultato che, in media, agli yogurt sono aggiunti 9,4g di zuccheri per 100g. La quantità minore è stata riscontrata in uno yogurt con 9,9g di zuccheri per barattolo, mentre il valore più elevato è stato di 30,6g. A loro volta, i cereali per la prima colazione contenevano in media 17,6g di zuccheri aggiunti per 100g; nel caso più estremo un prodotto era composto quasi per il 50% da zuccheri. Ben venga quindi una riduzione degli zuccheri aggiunti in queste e in altre derrate alimentari.



Yogurt nature al latte intero
Prezzo indicativo: fr.0.40

Contenuto di zuccheri (per confezione da 180g): 9g pari a poco più di 2 zollette di zucchero.

Si tratta dello zucchero naturalmente contenuto nel latte (5g/100g).

Una zolletta di zucchero pesa circa 4g.



Yogurt intero alla frutta
Prezzo indicativo: fr.0.55

Contenuto di zuccheri (per confezione da 180g): da 24 a 27g pari a 6 rispettivamente quasi 7 zollette di zucchero.

Zucchero naturalmente contenuto nel latte (5g/100g) e zuccheri aggiunti (da 15 a 18g).

Yogurt light

Come indicato nel test, questi prodotti non hanno zuccheri aggiunti ma contengono edulcoranti (aspartame, acesulfame e alcuni fruttosio) e, in condizioni normali, non sono consigliabili per un consumo regolare.

Come leggere l'etichetta

La denominazione (Yogurt alla fragola) con eventuali specificità (ad esempio, arricchito con calcio, light o a ridotto contenuto calorico) è di regola indicato sul coperchietto amovibile e/o sul vasetto, è inoltre indicato il peso (di regola 180g o 200g).

La data entro la quale il prodotto può essere venduto e quella entro la quale è consigliabile consumarlo devono essere ben visibili (di solito si trova sul coperchietto).

Elenco degli ingredienti. Esempio: yogurt (latte, proteine del latte), zucchero 9.2%, fragola e succo di fragola ricavato da concentrato 8%, amido modificato di granoturco, succo di carota colorante, aroma.

Già troppi, in base ai nostri criteri. Uno yogurt nature con l'aggiunta di frutta è di certo più salutare.

Valori nutritivi: sono indicati generalmente i valori per 100g nonché quelli relativi al peso del contenuto (es. 180g) e le relative percentuali dell'apporto giornaliero raccomandato per un adulto.

Ma per i bambini le percentuali devono essere ridotte!



Nome e indirizzo del produttore e dove è stato prodotto.

Come conservare il prodotto (es. max 5° C)

Indicazioni sugli allergeni (es. contiene latte)

Sovente vi si trovano anche indicazioni sul materiale con cui è fatto l'imballaggio e come smaltirlo correttamente.

Cos'è uno yogurt?

Troviamo la definizione ufficiale nell'**Ordinanza sulle derrate alimentari di origine animale (ODOA)** al capitolo 11 (Prodotti a base di latte) e alla Sezione 2.

- ❶ Lo yogurt è un prodotto ottenuto mediante fermentazione del latte con i microrganismi *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*.
- ❷ Lo yogurt ottenuto mediante altri tipi di colture è un prodotto ottenuto mediante fermentazione del latte con lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus Species innocuo* per la salute.

art 46 – Requisiti dello yogurt

- ❶ Il prodotto finito deve contenere complessivamente almeno 10 milioni di unità formanti colonia dei microrganismi di cui all'articolo 45 per grammo.
- ❷ Lo yogurt può contenere anche altri microrganismi adeguati.
- ❸ Per quanto riguarda il tenore di grasso di latte vale quanto segue:
 - a. nello yogurt magro o nello yogurt scremato: al massimo 5 g/kg;
 - b. nello yogurt parzialmente scremato: più di 5 g e meno di 35 g/kg;
 - c. nello yogurt o nello yogurt intero: almeno 35 g/kg;
 - d. nello yogurt arricchito con panna, prodotto con latte e panna: almeno 50 g/kg.

Caratterizzazione dei prodotti alimentari

In Svizzera i prodotti alimentari devono essere etichettati conformemente all'ordinanza concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID). Oltre alle indicazioni prescritte per legge, i fabbricanti possono fornire informazioni supplementari, purché, ovviamente, non traggano in inganno i consumatori. Sulla carta, tali informazioni dovrebbero agevolare la scelta di alimenti sani (anche se poi nella realtà non sempre questo è il risultato finale).

Dal 1° maggio 2017 l'OID impone la dichiarazione del valore nutritivo (art. 21 cpv. 1 OID). Per consentire ai produttori di effettuare i necessari adeguamenti, è stato loro concesso un periodo transitorio di quattro anni.

Ma attenzione, sono possibili due tipi di dichiarazione:

- dichiarazione lunga del valore nutritivo (indicazione del valore energetico, tenore di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale);
- dichiarazione breve del valore nutritivo (indicazione del valore energetico, tenore di grassi, carboidrati, proteine e sale).

Per quanto riguarda gli yogurt (ma anche molte altre derrate alimentari) benché non fosse obbligatorio, i valori nutritivi erano generalmente indicati nella versione "lunga" (ossia più dettagliata) sull'etichetta del contenitore anche prima del mese di maggio dello scorso anno. Veniva cioè fatto su base volontaria da parte dei produttori e dei distributori. E ciò è una buona cosa per i consumatori che possono acquistare il prodotto con le informazioni nutrizionali del caso, compreso il tenore di zucchero. Quest'ultimo infatti può non figurare laddove sarà obbligatoria solo la dichiarazione breve del valore nutritivo. Le organizzazioni dei consumatori si augurano che l'introduzione della nuova norma (in questo aspetto criticata dalle organizzazioni dei consumatori) non induca in tentazione i produttori limitando e quindi peggiorando il contenuto dell'etichetta degli yogurt (e di molti altri prodotti alimentari).